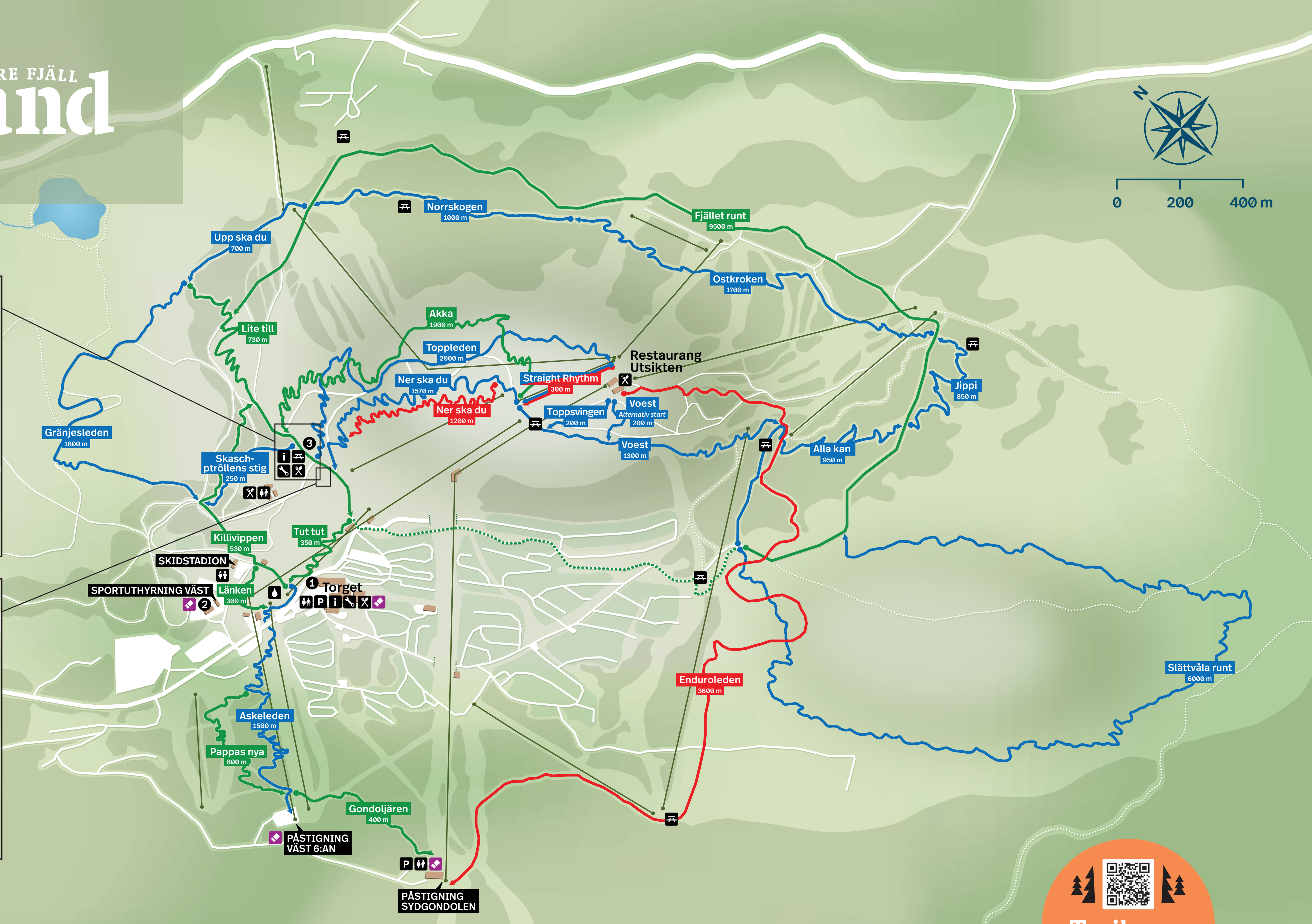


### SKILLS AREA

- Drop Zone
- Balans-träning
- Kurvträning
- Endurå
- Stenkista
- Hopp&drop
- Drop Zone
- Jump Line
- Pump Track
- Dual Slalom
- Teknikbana
- Askes teknikbana

### PUMP TRACK



## HITTA RÄTT CROSS COUNTRYLED FÖR JUST DIG

- MYCKET LÄTT** Gröna leder kräver inte någon träningsbakgrund eller avancerad cykel. Därför är gröna leder utmärka för barn och nybörjar
- LÄTT** Blåa leder kräver att du använder en mountainbike och är bekväm med att bromsa, växla och hantera ojämnheter
- MEDELSVÅR** Röda leder är fysiskt och tekniskt krävande. Därför behövs stor träningsbakgrund, god fysik och ordentlig utrustning.

## SYMBOLER

- P** Parkering
- i** Information
- ♿** Toalett
- 💧** Cykelvätt
- 🔧** Cykelmek
- ☒** Café/restaurang
- 🛖** Rastplats
- 🛒** Köpa/hämta ut trailpass

- 1** Torget (Cykelhyra, Cykelverkstad, Mountain Sports, ICA, Reception)
- 2** Utlämning förbokade hyrcyklar
- 3** Café Navet, utgångspunkt för cykelleder

## BRA ATT VETA

- All cykling sker på egen risk
- Använd hjälm, åk efter egen förmåga och ha kull!
- Vid akut skada ring 112
- Viktigt att veta om liftburen cykling hittar du i "SLAOs lilla gröna", [www.slao.se](http://www.slao.se)
- Kontakt Idre Fjäll: tel. 0253-41253



**Trailpass**  
Psst, du glömmet väl inte att betala?  
Scanna koden eller köp på idrefjall.se to buy Trailpass